



107

# MOUNTAIN BIKE TOUREN

## INNSBRUCK UND UMGEBUNG

**Innsbruck | Mittelgebirge  
Wipptal | Stubaital  
Sellraintal | Oberinntal  
Wetterstein | Karwendel  
Unterinntal**

**Michael Wagner  
Verlag**

Claudia Hammerle

Willi Hofer

[www.bikerides.at](http://www.bikerides.at)



# 107 MOUNTAINBIKE TOUREN

INNSBRUCK UND UMGEBUNG

**Innsbruck**  
**Mittelgebirge**  
**Wipptal**  
**Stubaital**  
**Sellraintal**  
**Oberinntal**  
**Wetterstein**  
**Karwendel**  
**Unterinntal**

Michael Wagner Verlag



# WICHTIGER HINWEIS

Die Naturschönheiten Nordtirols, einer der reizvollsten Landschaften des gesamten Alpenraums, lassen sich hervorragend auf dem Mountainbike entdecken. Verlag und Autoren freuen sich, nun einen weiteren Mountainbike-Führer präsentieren zu können. Nicht verschwiegen werden soll, dass in unserem wunderschönen Land leider immer noch Mountainbike-Routen existieren, die offiziell nicht freigegeben sind. Wir sind uns dieser Tatsache bewusst und haben die gesetzlichen Bedingungen zu akzeptieren.

Selbstverständlich ist auch uns die Bewahrung unserer einzigartigen Landschaft ein großes Anliegen, denn nur wenn wir behutsam mit unserer Umwelt umgehen, bleibt uns diese als Erholungsraum erhalten. Deshalb hoffen wir, im Sinne aller Beteiligten, dass eine allseits beliebte Sportart in Zukunft auch in Tirol unter vernünftigen Rahmenbedingungen ausgeübt werden kann.

Weil wir aber nicht wissen, welche Routen in Zukunft freigegeben werden, haben wir die in diesem Führer beschriebenen Routen aufgrund ihrer theoretischen Eignung zum Befahren mit Mountainbikes ausgewählt. Im Vordergrund stehen die landschaftlichen Reize und die sportliche Herausforderung.

Deshalb weisen wir an dieser Stelle darauf hin, dass es für jeden Mountainbiker, der eine dieser Routen befahren möchte, selbstverständlich sein sollte, sich an geeigneter Stelle (bei der betreffenden Gemeinde, der Polizei, den Grundeigentümern etc.) zu erkundigen, ob das Befahren dieser Strecken rechtlich erlaubt ist.

Aufgrund der Länge einzelner Touren ist niemals auszuschließen, dass der eine oder andere Abschnitt wegen fehlender Zustimmung des Grundeigentümers nicht befahren werden darf. Sowohl solche Hindernisse als auch generelle Fahrverbote sind im Interesse jedes Einzelnen, aber auch im Interesse des Mountainbike-Sports, unbedingt zu beachten. Die Vorbereitung einer Tour muss daher auch derartige Nachforschungen umfassen.

Die einzelnen Routen und Tourenvorschläge wurden sorgfältig, nach bestem Wissen und Gewissen, zusammengestellt. Für die Richtigkeit der Angaben, besonders was die einzelnen Wegverläufe, die tatsächliche Beschaffenheit der Wege und die jeweilige rechtliche Erlaubnis zum Befahren betrifft, kann keinerlei Haftung übernommen werden. Darüber hinaus ist allgemein bekannt, dass der Mountainbike-Sport nicht unerhebliche Gefahren birgt. Das Befahren der in diesem Buch beschriebenen Routen erfolgt - wie auch sonst - stets auf eigene Gefahr und Risiken. Eine Haftung des Verlages oder der Autoren für selbst erlittene oder anderen zugefügte Schäden ist ausgeschlossen.

Selbstverständlich müssen Gefährdungen von Menschen, Tieren und der Umwelt unter allen Umständen vermieden werden. Der verantwortungsbewusste Biker fährt so, dass er ohne Gefährdung für andere auf Anforderung stehen bleiben kann und keine ökologischen Schäden verursacht. Verlag und Autoren gehen davon aus, dass Benutzer dieses Buches durch ihr vorbildliches Verhalten zum positiven Image dieser Sportart beitragen. Bei Befolgung dieser und der allgemeinen Verkehrsregeln sollte einem genussvollen Mountainbiken nichts mehr im Wege stehen, wozu wir allen viel Spaß wünschen!

# **INHALT:**

**Tourenverzeichnis alphabetisch**

**Tourkombinationen**

**Tourenverzeichnis nach der Schwierigkeit gereiht**

**Tourenverzeichnis nach der Schönheit gereiht**

**Tourenverzeichnis nach der Höhe gereiht**

**Gebietsinfos**

**Legende**

**Schwierigkeitsstufen / Gefährlichkeitsstufen**

**Fahrtechnik**

**Lexikon**

**Der Biker**

**Outfit / Equipment**

**Das Bike**

**Ehrenkodex**

**Bergbahnen / Tickets**

**Bikeparks**

**Events**

**Navigation**

**Touren**

**Register**

**Seilbahnen für Biker**

# Innsbruck

## 001 SISTRANS / RINN / TULFES

**Innsbruck** – Sistrans, Rinn, Tulfes

## 002 PATSCH

**Innsbruck** – Patsch

## 003 GÖTZENS / BIRGITZ / AXAMS

**Innsbruck** – Eichhof – Götzens, Völs – Birgitz, Völs – Birgitz – Axams

## 004 ABSAM

**Innsbruck** – Rechenhof – Absam

## 005 RAUSCHBRUNNEN

**Innsbruck** – Rauschbrunnen

## 006 SEEGRUBE

**Innsbruck** – Höttinger Au – Höttinger Alm – Bodensteinalm – Hotel Seegrube – Mühlau

## 007 RUMER ALM

**Innsbruck** – Saggen – Rechenhof – Enzianhütte – Rumer Alm – Arzler Alm – Innsbruck

# Mittelgebirge

## 008 LANSER ALM

**Innsbruck** – Gasthof Heiligwasser – Lanser Alm – Sistranser Alm – Voglhütte – Wilten

## 009 HALSL

**Innsbruck** – Sonnenburgerhof – Natters – Mutters – Raitis – Kreith – Telfer Wiesen – Kapfers – Pfarrachalm – Isse – Halsl – Birgitzköpflhütte – Birgitzer Alm – Gasthof Adelshof – Götzens – Natters – Sonnenburgerhof – Innsbruck

## 010 BOSCHEBEN

**Innsbruck** – Ampass – Taxerhof – Wiesenhof – Rinn – Rinner Alm – Tulfetalalm – Zirbenweg – Boschebenhütte – Patscherkofel Schutzhaus – Hochmahdalm – Patscher Alm – Patsch – Ahrntal – Gärberbach – Sonnenburgerhof – Innsbruck



## **011 TULFEINALM**

**Rinn** - Rinner Alm - Tulfeinalm - Rinn

## **012 SISTRANSER ALM**

**Sistrans** - Aldranser Alm - Sistranser Alm - Sistrans

## **013 PATSCHERKOFEL**

**Patsch** - Patscher Alm - Hochmahdalm - Patscherkofel - Patscherkofel Gipfelhütte

## **014 PFARRACHALM**

**Kreith** - Stockerhof - Kreither Alm - Pfarrachalm - Kreith

## **015 KREITHER ALM**

**Raitis** - Scheipenhof - Raitiser Alm - Kreither Alm - Raitis

## **016 GÖTZNER ALM**

**Götzens** - Götzner Alm - Mutterer Alm - Götzens

## **017 BIRGITZER ALM**

**Birgitz** - Adelshof - Birgitzer Alm

## **018 SALFEINSALM**

**Axams** - Salfeinsalm - Axams

## **019 AXAMER LIZUM**

**Axams** - Schafalm - Lizumalm - Sunalm - Pleisenhütte - Birgitz

## **020 ADOLF-PICHLER-HÜTTE**

**Axams** - Fritzenhütte - Kemater Alm - Adolf-Pichler-Hütte

# **Wipptal**

## **021 TUXER-JOCH-HAUS**

**Innsbruck** - Hall - Volders - Wattens - Wirtshaus Gartlach - Kolsassberg - Weidener Hütte - Geiseljoch - Hobalm - Vorderlanersbach - Lanersbach - Hintertux - Bichlalm - Sommerbergalm - Tuxer-Jochhaus - Tuxer Joch - Kasern - Schmirn - Stafflach - Steinach - Matri a. Br. - Rinderberg - Schönberg - Vill - Innsbruck

## **022 MARIA WALDRAST 1**

**Innsbruck** – Sonnenburgerhof – Natters – Mutters – Raitis – Kreith – Mieders – Dach der Tour – Maria Waldrast – Mützens – Schönberg – Europabrücke – Stefansbrücke – Vill – Innsbruck

## **023 NAVISER JÖCHL**

**Innsbruck** – Aldrans – Rinn – Tulfes – Windegg – Voldertalhütte – Vorbergalm – Steinkasernalm – Naviser Jöchl – Grafmartalm – Gasthof Peeralm – Oberweg – Matrei a. Br. – Innsbruck

## **024 MEISSNERHAUS**

**Mühltal** – Meissnerhaus – Mühltal

## **025 PROFEGLALM**

**Mühltal** – Profeglalm – Mühltal

## **026 ARZTALER NIEDERLEGER**

**Mühltal** – Arztaler Niederleger

## **027 OCHSENALM**

**Pfons** – Ochsenalm – Frontalm Oberleger – Fritzenalm – Frontalm Unterleger

## **028 MISLALM**

**Pfons** – Frontalm Unterleger – Fritzenalm – Fritzenalm – Mislalm – Pfons

## **029 VÖSTENALM**

**Matrei a. Br.** – Vöstenalm

## **030 KLAMMALM**

**Matrei a. Br.** – Weirichalm – Naviser Hütte – Poltenalm – Klammalm – Peeralm – Matrei a. Br.

## **031 MARIA WALDRAST 2**

**Matrei a. Br.** – Maria Waldrast – Ochsenhütte – Mieders – Kreith – Innsbruck

## **032 SEAPNALM**

**Matrei a. Br.** – Seapnalm – Vögeleralm – Hirschstein – Mislalm – Matrei a. Br.

## **033 SPÖRRALM**

**Steinach a. Br.** – Spörralm – Steinach a. Br.

## **034 VALLMERITZALM**

**Steinach a. Br.** – Vallmeritzalm – Nösslach jochhütte – Nösslachhütte – Steinach a. Br.

## **035 LAPONESALM**

---

**Steinach a. Br.** - Ghf. Bergblick - Laponesalm - Steinach a. Br.

### **036 TRUNAHÜTTE**

**Steinach a. Br.** - Bergeralm - Gerichtsherrnalm - Trunahütte - Trunaalm - Steinach a. Br.

### **037 BLASERHÜTTE**

**Steinach a. Br.** - Blaserhütte - Steinach a. Br.

### **038 SEAPERALM**

**Steinach a. Br.** - Seaperalm - Hoferalm

### **039 TRIBULAUNHÜTTE**

**Steinach a. Br.** - Gasthof Bergblick - Tribulaunhütte - Trins - Steinach a. Br.

### **040 LICHTSEE**

**Steinach a. Br.** - Trins - Trunahütte - Trunaalm - Trunajoch - Lichtsee - Kastenbergaln - Nösslachhütte - Außernösslach - Steinach a. Br.

### **041 PADASTERJOCHHAUS**

**Trins** - Padasterjochhaus

### **042 WOLFENDORN**

**Brenner** - Brennerwolf - Luegeralm - Flatschjoch - Wolfendorn - Postalm - Luegeralm - Brennerwolf - Brenner

### **043 BRENNER HÖHENSTRASSE**

**Vinaders** - Obernberg - Ghf. Waldesruh - Obernberger See - Steineralm - Portjoch - Sandjöchl - Wechselalm - Sattelberg - Sattelbergaln - Vinaders

### **044 PFITSCHER-JOCH-HAUS**

**Stafflach** - Gries a. Br. - Brenner - Zirogalm - Enzianhütte - Schlüsseljoch - Kematen - St. Jakob - Pfitscher Joch (Pfitscherjochhütte) - Schlegeisspeicher - Domenikushütte - Ginzling - Finkenberg - Vorderlanersbach - Hintertux - Bichlalm - Sommerbergaln - Tucher-Joch-Haus - Tuxer Joch - Alpenghf. Kaser - Schmirn - Stafflach

### **045 PADAUN**

**Stafflach** - Gasthof Steckholzer - Larcherhof - Klamm - Gries a. Br. - Stafflach

## **Stubaital**

### **046 SEEJÖCHL**

**Innsbruck** – Sonnenburgerhof – Raitis – Kreith – Telfer Wiesen – Kapfers – Fulpmes – Fronebenalm – Galtalm – Knappenhütte – Kaserstattalm – Starkenburger Hütte – Seejöchl – Adolf-Pichler-Hütte – Kemater Alm – Grinzens – Axams – Birgitz – Götzens – Innsbruck

## **047 OCHSENHÜTTE**

**Schönberg** – Gleinser Hof – Ochsenhütte – Koppeneck – Mieders – Schönberg

## **048 WILDEBEN**

**Medraz** – Alpenghf. Wildeben

## **049 PINNISALM**

**Neder** – Herzebenalm – Issangeralm – Pinnisalm – Karalm – Alpenghf. Agrar – Neustift im Stubaital – Neder

## **050 STARKENBURGER HÜTTE**

**Neder** – Pfurtschell – Knappenhütte – Kaserstattalm – Starkenburger Hütte – Kartnall – Neder

## **051 KREUZJOCH**

**Neder** – Pfurtschell – Knappenhütte – Galtalm – Schlicker Alm – Zirmachalm – Kreuzjoch – Fronebenalm – Gröbenhof – Neder

## **052 ELFERHÜTTE**

**Neustift im Stubaital** – Alpengasthof Agrar – Elferhütte – Issangeralm – Herzebenalm – Neustift im Stubaital

## **053 BRANDSTATTALM**

**Milders** – Brandstattalm – Milderaunalm – Milders

# **Sellraintal**

## **054 POTSDAMER HÜTTE**

**Sellrain** – Gasthof Bergheim – Potsdamer Hütte

## **055 SEIGESALM**

**Sellrain** – Sattelalm – Seigesalm

## **056 ALMINDALM**

**Sellrain** – Almindalm – Seigesalm – Sellrain

## **057 FURGGESALM**

**Sellrain** – Fotscher Hütte – Furggesalm

## **058 SONNBERG**

**Sellrain** - Sonnberg

## **059 JUIFENALM**

**Gries im Sellrain** - Juifenalm

## **060 PFORZHEIMER HÜTTE**

**St. Sigmund im Sellrain** - Gleirschalm - Hintere Gleirschalm - Pforzheimer Hütte

# **Oberinntal**

## **061 NEUE MAGDEBURGER HÜTTE**

**Zirl** - Ghf. Brunntal - Neue Magdeburger Hütte

## **062 SOLSTEINHAUS**

**Zirl** - Eigenhofen - Auland - Wildsee - Gasthof Triendlsäge - Scharnitz - Gleirschhöhe - Kristenalm - Solsteinhaus - Solnalm - Zirl

## **063 REITHERJOCHALM 1**

**Eigenhofen** - Reitherjochalm

## **064 ÖTZIHÜTTE**

**Oberpettnau** - Sonnenalm - Ötzihütte - Enzianhütte - Oberpettnau

## **065 ALPHÜTTE**

**Telfs** - Strassberghaus - Alplhütte - Strassberghaus - Telfs

## **066 MÖSERN**

**Seefeld** - Sportalm - Alpenkönig - Café Sonja - Seefeld

## **067 MÖSERER SEE**

**Seefeld** - Möserer Seestube - Almwirtschaft Wildmoos - Seefeld

## **068 REITHERJOCHALM 2**

**Seefeld** - Reitherjochalm - Seefeld

## **069 LOTTENSEE**

**Seefeld** - Lottensee - Gasthof Ferienheim Wildmoos - Almwirtschaft Wildmoos - Seefeld

## **070 WILDMOOS**

**Seefeld** – Gasthof Triendlsäge – Almwirtschaft Wildmoos – Seefeld

## **071 GSCHWANDTKOPF**

**Seefeld** – Ötzihütte – Enzianhütte – Alpenkönig – Café Sonja – Seefeld

## **072 RAUTHHÜTTE**

**Seefeld** – Almwirtschaft Wildmoos – Gasthof Ferienheim Wildmoos – Gasthof Buchener Höhe – Rauthhütte – Gasthof Forellenhof – Almwirtschaft Wildmoos – Seefeld

## **073 KATZENKOPFHÜTTE**

**Seefeld** – Almwirtschaft Wildmoos – Katzenkopfhütte – Gasthof Ferienheim Wildmoos – Almwirtschaft Wildmoos – Seefeld

## **074 LEUTASCH**

**Seefeld** – Almwirtschaft Wildmoos – Gasthof Ferienheim Wildmoos – Gasthof Buchener Höhe – Gasthof Hirschen – Gasthof Birkegg – Gasthof Mühle – Almwirtschaft Wildmoos – Seefeld

## **075 BUCHENER HÖHE**

**Seefeld** – Almwirtschaft Wildmoos – Gasthof Ferienheim Wildmoos – Gasthof Buchener Höhe – Gasthof Forellenhof – Almwirtschaft Wildmoos – Seefeld

## **076 MITTENWALD**

**Seefeld** – Bodenalm – Scharnitz – Staatsgrenze – Mittenwald – Ghf. Bärenwirt – Ghf. Mühle – Weidach – Almwirtschaft Wildmoos – Seefeld

## **077 TRIENDLSÄGE**

**Seefeld** – Gasthof Triendlsäge – Gießenbach – Scharnitz – Play Castle – Seefeld

## **078 ROSSHÜTTE**

**Seefeld** – Rosshütte

## **079 ROSSKOGELHÜTTE**

**Oberperfuß** – Stiegelreith – Gasthof Sulzstich – Rosskogelhütte – Krimpenbachalm

## **080 INZINGER ALM**

**Inzing** – Inzinger Alm – Galtalm – Wegende – Hattingberg – Hatting

## **081 ARCHBRANDHÜTTE**

**Hatting** – Archbrandhütte – Hatting

## **082 FLAURLINGER ALM**

**Flaurling** - Flaurlinger Alm - Oberhofer Alm

### **083 PFAFFENHOFER ALM**

**Pfaffenhofen** - Pfaffenhofer Alm

### **084 OBERHOFER MELKALM**

**Pfaffenhofen** - Oberhofer Melkalm

### **085 PETER-ANICH-HÜTTE**

**Rietz** - Peter-Anich-Hütte - Rietzer Alm - Rietz

## **Wetterstein**

### **086 SCHACHENHAUS**

**Mittenwald** - Gasthof Ferchensee - Wettersteinalpe - Schachenhaus - Mittenwald

### **087 ROTMOOSALM**

**Obern** - Gaistalalm - Rotmoosalm

### **088 SEEBENSEE**

**Obern** - Gaistalalm - Iglsee - Seebenalm - Seebensee - Seebenalm - Ehrwalder Alm - Hochfeldernalm - Gaistalalm - Obern

### **089 WETTERSTEINHÜTTE**

**Obern** - Wangalm - Wettersteinhütte - Hämmermoosalm - Obern

## **Karwendel**

### **090 EPPZIRLER ALM**

**Gießenbach** - Eppzirler Alm

### **091 OBERBRUNNALM**

**Gießenbach** - Oberbrunnalm - Gießenbach

### **092 KRISTENALM**

**Scharnitz** - Kristenalm

### **093 PLEISENHÜTTE**

**Scharnitz** - Pleisenhütte

### **094 PFEISHÜTTE**

**Scharnitz** – Amtssäge – Möslalm – Pfeishütte

## **095 KARWENDELTOUR 1**

**Scharnitz** – Larchetalm – Karwendelhaus – Kleiner Ahornboden – Ladizalm – Falkenhütte – Lalidersalm Niederleger – Plumsjochhütte – Gasthof Gernalm – Pletzachalm – Pertisau – Achenkirch – Kaiserhütte – Krinner-Kofler-Haus – Mittenwald – Scharnitz

## **096 KARWENDELTOUR 2**

**Scharnitz** – Larchetalm – Karwendelhaus – Kleiner Ahornboden – Risstal – Plumsjochhütte – Gernalm – Pertisau – Jenbach – Innsbruck

## **097 HALLERANGERALM**

**Scharnitz** – Kastentalalm – Hallerangeralm

## **098 LAFATSCHERJOCH**

**Innsbruck** – Zirl – Seefeld – Scharnitz – Kastentalalm – Hallerangerhaus – Lafatscherjoch – Issjochl – Herrenhäuser – Absam – Innsbruck

# **Unterinntal**

## **099 HERRENHÄUSER**

**Absam** – St. Magdalena – Herrenhäuser

## **100 THAURER ALM**

**Thaur** – Thaurer Alm

## **101 HINTERHORNALM**

**Fritzens** – Maria Schnee – Ganalm – Walderalm – Hinterhornalm – Fritzens

## **102 STEINKASERNALM**

**Volders** – Voldertalhütte – Vorbergalm – Steinkasernalm

## **103 KREUZTAXEN**

**Wattens** – Gasthof Gartlach – Kreuztaxen – Pofersalm – Gasthof Mühle – Wattens

## **104 GRAFENNSJOCH**

**Wattens** – Gasthof Gartlach – Kolsassberg – Grafennsalm – Grafennsjoch – Außerlann Hochleger – Außerlann Niederleger – Gasthof Walchen – Gasthof Haneburger – Gasthof Säge – Gasthof Mühle – Wattens

## **105 PLUMSJOCHHÜTTE**



**Vomp** - Stallenhütte - Lamsenjochhütte - Lamsenjoch - Binsalm Hl. - Binsalm  
Nl. - Gasthof Eng - Großer Ahornboden - Plumsjochhütte - Plumssattel -  
Gernalm - Pertisau - Lärchenwiese - Rodelhütte - Jenbach - Vomp

## **106 LAMSENJOCHHÜTTE**

**Vomp** - Stallenhütte - Lamsenjochhütte

## **107 STANSER JOCH**

**Stans** - Stanser Alm - Stanser Joch - Weißenbachhütte - Jenbach - Stans

# Tourenverzeichnis

## A

- 004 **ABSAM**
- 020 **ADOLF-PICHLER-HÜTTE**
- 012 **ALDRANSER ALM**
- 056 **ALMINDALM**
- 081 **ARCHBRANDHÜTTE**
- 026 **ARZTALER NIEDERLEGER**
- 019 **AXAMER LIZUM**
- 003 **AXAMS**

## B

- 003 **BIRGITZ**
- 017 **BIRGITZER ALM**
- 037 **BLASERHÜTTE**
- 010 **BOSCHEBEN**
- 053 **BRANDSTATTALM**
- 043 **BRENNER HÖHENSTRASSE**
- 075 **BUCHENER HÖHE**

## E

- 052 **ELFERHÜTTE**
- 090 **EPPZIRLER ALM**

## F

- 082 **FLAURLINGER ALM**
- 057 **FURGGESALM**

## G

- 003 **GÖTZENS**
- 016 **GÖTZNER ALM**
- 104 **GRAFENNSJOCH**
- 071 **GSCHWANDTKOPF**

## H

- 097 **HALLERANGERALM**
- 009 **HALSL**
- 099 **HERRENHÄUSER**
- 101 **HINTERHORNALM**

006 **HÖTTINGER ALM**

## **I**

080 **INZINGER ALM**

## **J**

059 **JUIFENALM**

## **K**

095 **KARWENDELTOUR 1**

096 **KARWENDELTOUR 2**

073 **KATZENKOPFHÜTTE**

030 **KLAMMALM**

015 **KREITHER ALM**

051 **KREUZJOCH**

103 **KREUZTAXEN**

092 **KRISTENALM**

## **L**

098 **LAFATSCHERJOCH**

106 **LAMSENJOCHHÜTTE**

008 **LANSER ALM**

034 **LAPONESALM**

074 **LEUTASCH**

040 **LICHTSEE**

069 **LOTTENSEE**

## **M**

061 **NEUE MAGDEBURGER HÜTTE**

022 **MARIA WALDRAST 1**

031 **MARIA WALDRAST 2**

024 **MEISSNERHAUS**

028 **MISLALM**

076 **MITTENWALD**

067 **MÖSERER SEE**

066 **MÖSERN**

## **N**

023 **NAVISER JÖCHL**

## **O**

091 **OBERBRUNNALM**

084 **OBERHOFER MELKALM**

027 **OCHSENALM**

047 **OCHSENHÜTTE**

064 **ÖTZIHÜTTE**

## **P**

041 **PADASTERJOCHHAUS**

045 **PADAUN**

002 **PATSCH**

013 **PATSCHERKOFEL**

085 **PETER-ANICH-HÜTTE**

083 **PAFFENHOFER ALM**

014 **PFARRACHALM**

094 **PFEISHÜTTE**

044 **PFITSCHERJOCHHÜTTE**

060 **PFORZHEIMER HÜTTE**

049 **PINNISALM**

093 **PLEISENHÜTTE**

105 **PLUMSJOCHHÜTTE**

054 **POTSDAMER HÜTTE**

025 **PROFEGLALM**

## **R**

005 **RAUSCHBRUNNEN**

072 **RAUTHÜTTE**

063 **REITHER JOCHALM 1**

068 **REITHER JOCHALM 2**

001 **RINN**

078 **ROSSHÜTTE**

079 **ROSSKOGELHÜTTE**

087 **ROTMOOSALM**

007 **RUMER ALM**

## **S**

018 **SALFEINSALM**

055 **SATTELALM**

086 **SCHACHENHAUS**

038 **SEAPERALM**

032 **SEAPNALM**

088 **SEEBENSEE**

006 **SEGRUBE**

046 **SEEJÖCHL**

055 **SEIGESALM**

001 **SISTRANS**

062 **SOLSTEINHAUS**  
058 **SONNBERG**  
033 **SPÖRRALM**  
107 **STANSER JOCH**  
050 **STARKENBURGER HÜTTE**  
102 **STEINKASERNALM**

## **T**

100 **THAURER ALM**  
039 **TRIBULAUNHÜTTE**  
077 **TRIENDLSÄGE**  
036 **TRUNAHÜTTE**  
011 **TULFEINALM**  
001 **TULFES**  
021 **TUXER-JOCH-HAUS**

## **V**

034 **VALLMERITZALM**  
029 **VÖSTENALM**

## **W**

089 **WETTERSTEINHÜTTE**  
048 **WILDEBEN**  
070 **WILDMOOS**  
042 **WOLFENDORN**

## **Tourkombinationen**

**Achtung!** Diese angegebenen Tourkombinationen erfordern genaues Kartenstudium und gute Bergerfahrung. Viele Tourverbindungen führen über Sättel, Kare und Joche und sind meistens nicht befahrbar. Deshalb sind an diesen Übergängen, bergauf wie bergab, zusätzliche Fußmärsche zu erwarten. Generell sind solche Übergänge gewählt worden, wo der Gesamteindruck *das Fahren mit dem Bike* vordergründig in Erinnerung bleibt.

### **TKB001**

**INNSBRUCK** - 022 Maria Waldrast 1 - Mützens - Matri a. Br. - Steinach - 040 Lichtsee - Obernberg - Vinaders - 043 Brenner Höhenstraße - 044 Pfitscherjochhütte (über das Schlüsseljoch) - Mayrhofen - **INNSBRUCK**  
... 044 Pfitscherjochhütte - Ginzling - Finkenberg - 021 Tuxer-Joch-Haus - **INNSBRUCK**

... Finkenberg - Vorderlanersbach - Geiseljoch - Weidener Hütte - Kolsassberg - Wattens - **INNSBRUCK**

... Weidener Hütte - 104 Grafennsjoch - Wattens - **INNSBRUCK**

... 104 Grafennsjoch - Lizumer Hütte - Mölsjoch - 023 Naviser Jöchel - Volders - **INNSBRUCK**

... Lizumer Hütte - Klammjoch - 030 Klammalm - Matrei a. Br. - **INNSBRUCK**

... Matrei a. Br. - 031 Maria Waldrast 2 - **INNSBRUCK**

... Matrei - 022 Maria Waldrast 1 - **INNSBRUCK**

## TKB002

**INNSBRUCK** - 003 Birgitz - 017 Birgitzer Alm - 009 Halsl - Fulpmes - 046 Seejöchel - **INNSBRUCK**

... 046 Seejöchel - Hoadl - Axams - **INNSBRUCK**

## TKB003

**INNSBRUCK** - 023 Naviser Jöchel - Mölsjoch - Lizumer Hütte - Wattens - **INNSBRUCK**

... Lizumer Hütte - 104 Grafennsjoch - Kolsassberg - Wattens - **INNSBRUCK**

... 104 Grafennsjoch - 021 Tuxer-Joch-Haus (über das Geiseljoch) - **INNSBRUCK**

... 021 Tuxer-Joch-Haus - St. Jodok a. Br. - Gries a. Br. - Vinaders - Obernberg - Kastenbergalme - 040 Lichtsee - Trins - 037 Blaserhütte - 031 Maria Waldrast 2 - **INNSBRUCK**

... 031 Maria Waldrast 2 - Mieders - Fulpmes - 046 Seejöchel - **INNSBRUCK**

... 031 Maria Waldrast 2 - Mieders - Telfes - 014 Pfarrachalm - 009 Halsl - **INNSBRUCK**

## TKB004

**INNSBRUCK** - Wattens - 104 Grafennsjoch - Lizumer Hütte - Mölsjoch - 023 Naviser Jöchel - Volders - **INNSBRUCK**

... Lizumer Hütte - Klammjoch - 030 Klammalm - Matrei a. Br. - **INNSBRUCK**

... Matrei a. Br. - 031 Maria Waldrast 2 - **INNSBRUCK**

... Matrei a. Br. - 022 Maria Waldrast 1 - **INNSBRUCK**

... Matrei a. Br. - Steinach a. Br. - 037 Blaserhütte - 031 Maria Waldrast 2 - **INNSBRUCK**

... 031 Maria Waldrast 2 - Mieders - Fulpmes - 046 Seejöchel - **INNSBRUCK**

... 031 Maria Waldrast 2 - Mieders - Telfes - 014 Pfarrachalm - 009 Halsl - **INNSBRUCK**

## TKB005

**INNSBRUCK** - Wattens - 104 Grafennsjoch - 021 Tuxer-Joch-Haus (über das Geiseljoch) - St. Jodok a. Br. - Gries a. Br. - Vinaders - Obernberg - Kastenbergalme -

040 Lichtsee - Trins - 037 Blaserhütte - 031 Maria Waldrast 2 - Mieders - Fulpmes - 046 Seejöchl - 058 Sonnberg - Kögele - 082 Inzinger Alm - Inzing - Zirl - Eigenhofen - 062 Solsteinhaus - Scharnitz - 095 Karwendeltour 1: Karwendelhaus - Kleiner Ahornboden - Risstal - Plumsjochhütte - Pertisau - Jenbach - **INNSBRUCK**

... 095 Karwendeltour 1: Karwendelhaus - Kleiner Ahornboden - Falkenhütte - Risstal - Plumsjochhütte - Pertisau - Jenbach - **INNSBRUCK**

... 095 Karwendeltour 1: Karwendelhaus - Kleiner Ahornboden - Falkenhütte - Risstal - Großer Ahornboden - 105 Plumsjochhütte (über das Lamsenjoch und die Stallentalm) - Vomp - **INNSBRUCK**

... Scharnitz - 096 Karwendeltour 2: Mittenwald - Krinner-Kofler-Haus - Hinterriss - Vorderriss - Sylvensteinsee - Achenwald - Achenkirch - Maurach - Jenbach - **INNSBRUCK**

## TKB006

**INZING** - Schärmerhof - Ranggen - Oberperfuß - 079 Rosskogelhütte - 080 Inzinger Alm - **INZING**

## TKB007

**OBERPERFUSS** - 079 Rosskogelhütte - Kögele - 058 Sonnberg - St. Quirin - **OBERPER FUSS**

## TKB008

**INNSBRUCK** - 006 Absam - 099 Herrenhäuser - 098 Lafatscherjoch - Gleirschhöhe - 062 Solsteinhaus - Zirl - **INNSBRUCK**

... 098 Lafatscherjoch - Scharnitz - 095 Karwendeltour 1: Karwendelhaus - Kleiner Ahornboden - Risstal - Plumsjochhütte - Pertisau - Jenbach - **INNSBRUCK**

... 095 Karwendeltour 1: Karwendelhaus - Kleiner Ahornboden - Falkenhütte - Risstal - Plumsjochhütte - Pertisau - Jenbach - **INNSBRUCK**

... 095 Karwendeltour 1: Karwendelhaus - Kleiner Ahornboden - Falkenhütte - Risstal - Großer Ahornboden - 105 Plumsjochhütte (über das Lamsenjoch und die Stallentalm) - Vomp - **INNSBRUCK**

... 098 Lafatscherjoch - Scharnitz - 096 Karwendeltour 2: Karwendelhaus - Kleiner Ahornboden - Risstal - Plumsjochhütte - Pertisau - Achenkirch - Achenwald - Sylvensteinsee - Vorderriss - Hinterriss - Krinner-Kofler-Haus - Mittenwald - Scharnitz - 062 Solsteinhaus - Zirl - **INNSBRUCK**

... Scharnitz - 077 Triendlsäge - 062 Solsteinhaus - Zirl - **INNSBRUCK**

## TKB009

**INNSBRUCK** - Stans - 107 Stanser Joch - Maurach - Achenkirch - 096 Karwendeltour 2: Karwendelhaus - Kleiner Ahornboden - Risstal - Plumsjochhütte - Pertisau - Achenkirch - Achenwald - Sylvensteinsee - Vorderriss - Hinterriss - Krinner-Kofler-Haus - Mittenwald - Scharnitz - 062 Solsteinhaus - Zirl - **INNSBRUCK**

... Scharnitz - 077 Triendlsäge - 062 Solsteinhaus - Zirl - **INNSBRUCK**

## TKB010

**INNSBRUCK** - Vomp - 105 Plumsjochhütte (über das Lamsenjoch) - Großer Ahornboden - Kleiner Ahornboden - Karwendelhaus - Scharntiz - 062 Solsteinhaus - Zirl - **INNSBRUCK**

... Scharnitz - 077 Triendlsäge - 062 Solsteinhaus - Zirl - **INNSBRUCK**

... Scharnitz - 098 Lafatscherjoch - Issjöchl - 004 Absam - **INNSBRUCK**

... Issjöchl - Törl - 100 Thaurer Alm - 004 Absam - **INNSBRUCK**

... Scharnitz - 094 Pfeishütte - Stempeljoch - Issjöchl - 004 Absam - **INNSBRUCK**

... Issjöchl - Törl - 100 Thaurer Alm - 004 Absam

## LINKS

### COMMUNITY

**www.bikerides.at** | Die Homepage zum Buch von Willi Hofer. *News, Touren, Guides, Fotos, Renntermine, Archiv, Fahrtechnik*

**www.team-vertriders.org** | Die Innsbrucker Vertrider haben das Biken auf den Trails im hochalpinen Gelände kultiviert, und damit einer neuen Spielart des Mountainbikens einen Namen gegeben. *Blog, Vertriders, Rules, Videos, Support, Links, Tourenberichte mit Fotostory*

**www.gams.50g.com** | Gruppe außergewöhnlicher Mountainbike Spezialisten. *Touren, Fotostories, Mountainbikegeschichte ...*

**www.bikerei.org** | Innsbrucks offene Radlwerkstatt mit urbaner Bike-Atmosphäre. *Workshops, Flohmarkt, Café, Präsentationen ...*

**www.valkyriemt看.com** | Netzwerk von Free-ride, Downhill- und Dirtbike Women, Girls and Ladies. *Events, Fotostories ...*

**www.biking-hiking.at** | Verein der Innsbrucker Bikebergsteiger. Ihre Philosophie besteht darin, Gipfel mit dem Bike zu erklimmen. *Events, Fotostories, Videos ...*

**www.bikewithpassion.com** | Johannes Pistol ist bekannt für seine Blogs im Internet. *Fotound Videostories ...*

**www.alpine-spirits.com** | Benni Purner, Innsbrucker Alpinist mit oder ohne Bike. *Foto- und Videostories ...*

**www.summitride.com** | Harald Philipp bezeichnet sich selbst als „Berufsabenteurer“ und Mountainbiker. Arbeitet als Mountainbike-Guide mit Trainer-C Lizenz und als Ausbilder im DIMB / BDR (Deutsche Initiative Mountainbike / Bund Deutscher Radfahrer). *Blog, Vorträge, Bekleidung, Fotostories ...*

### BIKESTORES

**www.radstudio-innsbruck.at** | Innsbruck



**www.bkd.at** | Innsbruck  
**www.dieboerse.at** | Innsbruck  
**www.bike-point.at** | Innsbruck  
**www.veloflott.at** | Innsbruck  
**www.bikepalast.com** | Volders  
**www.tomsiller.at** | Wattens  
**www.probike.at** | Schwaz, Probike

## FORUM

**www.bikeboard.at** | *News, Forum, Magazin, Börse, Termine, Urlaub, Händler, Shop*  
**www.mtb-news.de** | *Internet Bike Community, Bike Board, Events, Spezielle Bikes, Flohmarkt, Herstellerforen, Lokale Bikeforen*  
**www.fahrrad-news.com**  
**www.alpenverein.at** | *Österreichischer Alpenverein. Sektionen, Jugend, Hütten, Naturschutz, Sportklettern, Berg und Reisen, Karten, Links*  
**www.tirol.gv.at** | *Themen / Sport / Radfahren / Mountainbiken: Mehr als 3.800 km Mountainbikerouten und 750 km Radwanderwege machen Tirol zum Top-Bikerevier. Auf den offiziellen Mountainbikerouten ist Radfahren ausdrücklich erlaubt, Radfahrer sind hier willkommen. Mountainbiken, Mountainbikemodell, Routenlisten, Routenfreigabe, GPS-Tracks, Routenplaner, Verhaltensregeln, Tirol Vital Route, Bike Trail Tirol, Radwandern, Rennradtouren, Links, FAQ*  
**www.tirol.at** | *Die Homepage der Tirolwerbung zum Thema Mountainbiken. Aktuell, Biketouren und Routen, Radtouren und Routen, Trans Tirol Touren, Veranstaltungen, Hotels und Pauschalen, Spezialisten, Service*  
**www.publish.at** | *Vollständige Information über Österreichs Bergwelt. Hütten, Wege, Orte, Weitwanderwege E1 - E10*

## KARTEN

**www.bev.gv.at** | *Bundesamt für Eich- und Vermessungswesen. Geobasisdaten, Austrian Map, A-Map Fly, Vermessungsbehörde*  
**www.kompass.de** | *Analoge und digitale topografische Karten. Der „Zoom“ ermöglicht mehrere Maßstäbe. Sehr hohe Genauigkeit bei maximaler Vergrößerung im Maßstab 1:25.000.*  
**www.supertrail-map.com** | *Die weltweit einzigartige topographische Karte für ambitionierte Mountainbiker macht das Wissen der Locals erstmals frei verfügbar. Die Supertrail Maps sind auf reiß- und wasserfeste Folie gedruckt und deshalb nahezu unzerstörbar.*

## ONLINE SHOP

**www.bikester.at** | *Deutschland/Österreich*  
**www.bike24.at** | *Deutschland/Österreich*

**www.bikemailorder.de** | Deutschland  
**www.bike-components.de** | Deutschland  
**www.bikepalast.at** | Österreich  
**www.zweirad-stadler.com** | Österreich  
**www.bikestore.cc** | Österreich  
**www.bikediscount.at** | Deutschland/Österreich

## BIKES AUS DER „SCHACHTEL“

**www.bike24.at** | Österreich  
**www.boc24.de** | Deutschland  
**www.fahrrad.de** | Deutschland  
**www.poison-bikes.de** | Deutschland  
**www.radon-bikes.de** | Deutschland  
**www.s-tec-sports.de** | Deutschland  
**www.roseversand.de** | Deutschland  
**www.trenga.de/shop/** | Deutschland

## ZEITSCHRIFTEN

**www.bike-magazin.de** | *Mountainbike, Free-ride, Teile, Bekleidung, Touren, Technik, Fitness*: deutschsprachige Printausgabe und Ebook  
**www.mountainbike-magazin.de** | *Touren, Teile, Fitness, Wissen, Fahrtechnik, Werkstatt, Szene*: deutschsprachige Printausgabe und Ebook  
**www.pedaliero.de** | Online Magazin  
**magazin.radsportland.at** | *Kalender, Online-Magazin*: deutschsprachige Printausgabe  
**www.mtbrider.de** | *Videos, Test, Technik*: deutschsprachige Printausgabe und Ebook  
**www.worldofmtb.de** | *Geschichten, Material, Unterwegs*: deutschsprachige Printausgabe und Ebook  
**www.ride.ch** | *Life, Style, Stuff, Race*: Schweizer MTB-Magazin, deutschsprachige Printausgabe und Ebook  
**www.spokemag.de/** | *Produkte, Events, Lifestyle, Kultur*: deutschsprachige Printausgabe und Ebook  
**www.enduro-mtb.com** | *Test, Technik, Teile, Trails, Know How, Videos*: Magazin-App

## SERVICE

**www.oebb.at** | Fahrpläne Züge, Bundes- und Postbusse  
**www.ivb.at** | Fahrpläne Straßenbahn und Stadtbusse  
**wetter.orf.at/tirol/prognose** | Wetterbericht Tirol  
**wetter.provinz.bz.it** | Wetterbericht Südtirol

## NAVIGATION

**www.strava.com** | Soziales Netzwerk für Sportler, Up- und Download von GPS-Tracks, Tracking, online Routenplanung, Navigation

**www.trailforks.com** | Tourenportal, Navigation, Routenplanung

**www.alltrails.com** | Up- und Download von GPS-Tracks, online Routenplanung, Tourenportal

**www.viewranger.com** | Up- und Download von GPS-Tracks, online Routenplanung, Tourenportal

**www.komoot.de** | Tourenportal, Navigation, Routenplanung

**www.outdooractive.com** | Up- und Download von GPS-Tracks und online Routenplanung

**www.bike-gps.com** | Download von kostenpflichtigen GPS-Tracks

**www.apemap.com** | App für die On- und Off-Road Navigation, für iOS und Android, on- und Offline verwendbar, individuelle Tourenplanung am PC und am Smartphone

**www.upmove-mtb.eu** | Touren suchen, aufzeichnen und nachfahren.

**www.locusmap.eu** | Zeigt Karten sowohl online und offline, Trackaufzeichnung, Routenführung, Wetter-Service und vieles mehr.

**www.topeak.de** | Bike Zubehör - Smartphone Halterungen und Notstrom-Aggregate

**www.klickfix.com** | Smartphone-Schutzhüllen und Halterungen

# TOUREN GEREIHT NACH SCHWIERIGKEIT UND SORTIERT NACH GEBIET

1

No.	Gebiet	Tourname	Höhenmeter [m]	Distanz [km]	Fahrzeit netto [h:min]	Schönheit	Schwierigkeit	Start [m]	Dach der Tour [m]
001	Innsbruck	Sistrans	290	6,4	0:45	✳	1	574	850
001	Innsbruck	Rinn	358	8,4	1:00	✳	1	574	918
001	Innsbruck	Tulfes	400	11,3	1:15	✳	1	574	923
002	Innsbruck	Patsch	424	10,5	1:00	✳	1	574	998
003	Innsbruck	Götzens	294	7,3	0:40	✳	1	574	868
003	Innsbruck	Birgitz	285	9,3	0:45	✳	1	574	859
003	Innsbruck	Axams	300	10,8	1:05	✳	1	574	874
004	Innsbruck	Absam	400	13,9	2:00	✳	1	574	900
035	Wipptal	Laponesalm	523	38,2	3:15	✳	1	1049	1472
070	Oberinntal	Wildmoos	218	12,8	1:05	✳	1	1200	1325
077	Oberinntal	Triendlsäge	248	17,7	1:40	✳	1	1200	1250
092	Karwendel	Kristenalm	529	27	2:00	✳	1	964	1348

2

No.	Gebiet	Tourname	Höhenmeter [m]	Distanz [km]	Fahrzeit netto [h:min]	Schönheit	Schwierigkeit	Start [m]	Dach der Tour [m]
019	Mittelgebirge	Axamer Lizum	635	10	1:45	✳✳	2	935	1568
012	Mittelgebirge	Sistranser Alm	850	15,4	1:45	✳	2	850	1608
015	Mittelgebirge	Kreither Alm	700	14,4	1:40	✳✳	2	900	1600
024	Wipptal	Meissnerhaus	660	14,4	1:30	✳	2	1070	1707
025	Wipptal	Profeglalm	739	15,5	1:45	✳	2	1070	1809
026	Wipptal	Arztaler Niederleger	830	17	1:40	✳✳	2	1070	1900
038	Wipptal	Seaperalm	645	13,4	1:20	✳	2	1049	1694
045	Wipptal	Padaun	516	16,3	1:30	✳	2	1100	1556
053	Stubaital	Brandstattalm	875	16,9	1:30	✳✳	2	1026	1810
066	Oberinntal	Mösern	258	11,3	1:00	✳✳	2	1200	1380
068	Oberinntal	Reitherjochalm 2	333	10,8	1:10	✳✳	2	1200	1505
069	Oberinntal	Lottensee	314	14,4	1:20	✳✳	2	1200	1350
090	Karwendel	Eppzirleralm	447	12,6	1:15	✳✳✳	2	1012	1459
091	Karwendel	Oberbrunnalm	636	19,1	1:45	✳✳✳	2	1012	1523

No.	Gebiet	Tourname	Höhenmeter [m]	Distanz [km]	Fahrzeit netto [h:min]	Schönheit	Schwierigkeit	Start [m]	Dach der Tour [m]
006	Innsbruck	Höttinger Alm	913	22,2	2:00	☆☆	⊕	574	1487
007	Innsbruck	Rumer Alm	669	18	1:45	☆☆	⊕	574	1243
008	Mittelgebirge	Lanser Alm	1146	25,5	2:45	☆☆	⊕	574	1720
011	Mittelgebirge	Tulfeinalm	1117	20	2:20	☆☆☆	⊕	918	2035
014	Mittelgebirge	Pfarrachalm	1000	24	2:15	☆☆	⊕	1008	1740
016	Mittelgebirge	Götzner Alm	740	18,7	1:50	☆☆	⊕	868	1608
017	Mittelgebirge	Birgitzer Alm	949	15,6	2:10	☆☆	⊕	859	1808
018	Mittelgebirge	Salfeinsalm	864	17,6	1:45	☆☆	⊕	874	1738
027	Wipptal	Ochsenalm	1253	22,5	2:30	☆☆☆	⊕	1043	2163
028	Wipptal	Mislalm	1145	24,2	2:20	☆☆☆	⊕	1043	2100
029	Wipptal	Vöstenalm	1000	22,2	2:20	☆☆☆	⊕	992	1882
030	Wipptal	Klammalm	1000	35	3:00	☆☆☆	⊕	992	1947
031	Wipptal	Maria Waldrast 2	900	33,4	4:15	☆☆	⊕	992	1689
033	Wipptal	Spörralm	831	18,9	2:00	☆☆	⊕	1049	1880
036	Wipptal	Trunahütte	930	29,5	2:15	☆☆☆	⊕	1049	1918
037	Wipptal	Blaserhütte	1131	27,1	2:30	☆☆☆	⊕	1049	2180
041	Wipptal	Padasterjochhaus	997	17,4	2:00	☆☆☆	⊕	1235	2232
047	Stubaital	Ochsenhütte	710	18,4	1:45	☆☆	⊕	1013	1700
049	Stubaital	Pinnisalm	1205	26	2:30	☆☆☆	⊕	970	1794
054	Sellraintal	Potsdamer Hütte	1101	21	2:10	☆☆☆	⊕	908	2009
055	Sellraintal	Seigesalm	964	18,8	1:45	☆☆	⊕	908	1872
056	Sellraintal	Almindalm	992	19	2:45	☆☆	⊕	908	1900
057	Sellraintal	Furggesalm	1030	18,9	2:15	☆☆	⊕	908	1938
058	Sellraintal	Sonnberg	1400	25,9	3:00	☆	⊕	908	2280
059	Sellraintal	Juifenalp	835	17	1:35	☆☆	⊕	1187	2022
061	Oberinntal	Neue Magdeburger Hütte	1015	17,4	2:00	☆☆	⊕	622	1637
063	Oberinntal	Reitherjochalm 1	904	23	2:00	☆	⊕	601	1505
067	Oberinntal	Möserer See	388	16	1:55	☆☆	⊕	1200	1450
074	Oberinntal	Leutasch	625	42,8	3:45	☆☆	⊕	1200	1400
075	Oberinntal	Buchener Höhe	474	23,6	2:25	☆☆	⊕	1200	1450
076	Oberinntal	Mittenwald	475	40,1	3:05	☆☆	⊕	1200	1400
079	Oberinntal	Roskogelhütte	1136	28,2	2:30	☆☆☆	⊕	812	1918
081	Oberinntal	Archbrandhütte	1080	20,7	2:15	☆☆	⊕	616	1696
083	Oberinntal	Pfaffenhofer Alm	1052	18,2	2:00	☆	⊕	642	1694
086	Wetterstein	Schachenhaus	1204	35,9	3:10	☆☆	⊕	950	1866
087	Wetterstein	Rotmoosalm	854	25,8	2:30	☆☆☆	⊕	1176	2030
088	Wetterstein	Seebensee	800	35,9	3:00	☆☆☆	⊕	1176	1657
099	Unterinntal	Herrenhäuser	712	12	1:30	☆☆	⊕	770	1482
100	Unterinntal	Thaurer Alm	831	17,2	1:45	☆	⊕	633	1464
101	Unterinntal	Hinterhornalm	1122	29,7	3:00	☆☆☆	⊕	560	1522
102	Unterinntal	Steinkasernalm	1544	32,6	3:00	☆☆	⊕	558	2002



## 4

No.	Gebiet	Tourname	Höhenmeter [m]	Distanz [km]	Fahrzeit netto [h:min]	Schönheit	Schwierigkeit	Start [m]	Dach der Tour [m]
005	Innsbruck	Rauschbrunnen	559	12,4	1:10	☆☆	4	574	1088
006	Innsbruck	Seegrube	1331	28,4	2:45	☆☆	4	574	1905
009	Mittelgebirge	Halsl	1721	39,8	4:09	☆☆☆	4	574	2100
010	Mittelgebirge	Boscheben	1579	48,7	5:30	☆☆☆	4	574	2055
013	Mittelgebirge	Patscherkofel	1400	22,8	2:40	☆☆	4	998	2246
020	Mittelgebirge	Adolf-Pichler-Hütte	1235	24	2:40	☆☆☆	4	910	1977
022	Wipptal	Maria Waldrast 1	1880	46,4	4:40	*	4	574	1689
032	Wipptal	Seapnalm	1350	32	3:15	☆☆☆	4	992	2270
034	Wipptal	Vallmeritzalm	973	25,5	2:50	☆☆☆	4	1049	2022
039	Wipptal	Tribulaunhütte	1015	46,2	3:45	*	4	1049	2064
043	Wipptal	Brenner Höhenstraße	1100	33	4:05	☆☆☆	4	1269	2200
050	Stubaital	Starkenburger Hütte	1267	25	2:45	☆☆☆	4	970	2237
052	Stubaital	Elferhütte	1071	19,8	2:15	☆☆☆	4	993	2004
060	Sellraintal	Pforzheimer Hütte	797	16,6	2:10	*	4	1513	2310
062	Oberinntal	Solsteinhaus	1462	49,5	4:40	☆☆☆	4	622	1806
064	Oberinntal	Ötzhütte	885	17,7	2:15	*	4	610	1495
065	Oberinntal	Alphütte	870	22,5	2:40	☆☆	4	634	1504
071	Oberinntal	Gschwandtkopf	415	11,8	1:25	☆☆	4	1200	1495
073	Oberinntal	Katzenkopfhütte	597	22,4	1:20	☆☆	4	1200	1560
078	Oberinntal	Rosshütte	517	8,2	1:00	*	4	1234	1751
082	Oberinntal	Flauringer Alm	990	20,5	2:15	☆☆	4	675	1614
089	Wetterstein	Wettersteinhütte	600	16,1	2:05	☆☆☆	4	1176	1753
093	Karwendel	Pleisenhütte	793	18,2	2:05	☆☆☆	4	964	1757
096	Karwendel	Karwendeltour 2	1650	58,8	4:35	☆☆☆	4	964	1803
103	Unterinntal	Kreuztaxen	1511	32,5	2:30	*	4	564	1821

## 5

No.	Gebiet	Tourname	Höhenmeter [m]	Distanz [km]	Fahrzeit netto [h:min]	Schönheit	Schwierigkeit	Start [m]	Dach der Tour [m]
021	Wipptal	Tuxer-Joch-Haus	3000	90,7	6:50	☆☆☆	5	574	2316
023	Wipptal	Naviser Jöchel	2700	69	8:15	☆☆☆	5	574	2479
040	Wipptal	Lichtsee	1150	34,1	4:30	☆☆☆	5	1049	2152
044	Wipptal	Pfischerjochhütte	3600	118	11:00	☆☆☆	5	985	2248
042	Wipptal	Wolfendorn	1404	24,7	4:00	☆☆☆	5	1370	2774
046	Stubaital	Seejochl	2149	57,2	6:25	☆☆☆	5	574	2518
048	Stubaital	Wildebren	831	9,9	1:30	*	5	950	1781
051	Stubaital	Kreuzjoch	1357	31,2	3:00	☆☆☆	5	970	2100
072	Oberinntal	Rauthütte	910	29,7	3:15	☆☆	5	1200	1605
080	Oberinntal	Inzinger Alm	1500	29,5	3:25	☆☆	5	616	2061
084	Oberinntal	Oberhofer Melkalm	1027	20,8	2:00	*	5	642	1669
085	Oberinntal	Peter-Anich-Hütte	1245	21,1	2:30	*	5	665	1910
094	Karwendel	Pfeishütte	1125	41,6	3:30	☆☆☆	5	964	1922
095	Karwendel	Karwendeltour 1	3100	148,8	13:30	☆☆☆	5	964	1848
097	Karwendel	Hallerangeralm	1002	40,2	3:50	☆☆☆	5	964	1770
098	Karwendel	Lafatscherjoch	1850	77	7:50	☆☆☆	5	574	2081
104	Unterinntal	Grafenjsjoch	2000	42,9	5:20	☆☆☆	5	564	2460
105	Unterinntal	Plumsjochhütte	1940	59,7	6:30	☆☆☆	5	563	1953
106	Unterinntal	Lamsenjochhütte	1390	26,5	3:20	☆☆☆	5	563	1953
107	Unterinntal	Stanser Joch	1550	32,8	4:20	☆☆☆	5	530	2080